



NUMERO 23

CENTRO POLIVALENTE SAN ZENO



FEBBRAIO
2020

Notizie

Via San Zeno 17 - Telefono: 050/7846982 e-mail: centrosanzenouisp@gmail.com
Facebook: Centro Polivalente San Zeno Pisa

Molte novità nel mese di febbraio!

Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno sono lieti di comunicarvi che, a grande richiesta, continueranno i corsi di **thai chi**, **yoga della risata** e **musicoterapia** organizzati in collaborazione con la Banca del Tempo e con l'Associazione Sonora. Si tratta di attività che aiutano la mente a "staccarsi" dalle faccende e dai pensieri quotidiani attraverso tecniche diverse: il rilassamento del corpo, la risata, la musica ed i suoni.

Proseguirà anche il corso di **Primo Soccorso** tenuto dal dottor. Matteo Romani, che aiuterà i partecipanti ad "ascoltare" i segnali di aiuto o di allarme che vengono dal nostro corpo (e che possono aiutarci per tempo a limitare i danni) e per fornire a tutti alcune indicazioni di base per intervenire in caso di malore o incidente domestico.

Segnaliamo inoltre altri eventi che nascono dalla collaborazione con la Banca del Tempo di Pisa: il **laboratorio dei sogni** gestito da Eugenio Sanna (il cui scopo è quello di sfruttare la creatività insita nei sogni) e il corso di **Qui gong** con Carla Collodi e M.Grazia Mantuano. Il Qui gong è una disciplina che viene praticata con l'intento di mantenere o raggiungere uno stato di **benessere generale** a livello sia fisico, tonificando i muscoli e riducendo i dolori osteoarticolari, sia mentale, migliorando la concentrazione e aumentando la consapevolezza di sé e del proprio corpo.

Per gli appassionati di piante e botanica da non perdere è la lezione tenuta dalla professoressa Paola Viegli dell'Università di Pisa a tema "**Piante "aliene" queste sconosciute**".

Segnaliamo un appuntamento speciale in occasione di **San Valentino**: venerdì 14 febbraio pomeriggio musicale con la voce e il pianoforte di **Doady Giugliano!**

Dal febbraio infine ripartirà la **ludoteca** "La Kalimba" che propone il lunedì, il mercoledì e il venerdì dalle 17 corsi e laboratori gratuiti per bambini e ragazzi. Una occasione per gli anziani che frequentano già il Centro per farlo conoscere ai propri nipoti. Ma anche per i tanti nonni che accudiscono a casa propria i nipotini per venirci a trovare!

Gli operatori del Centro Polivalente San Zeno